



陈铨之是舞蹈界不折不扣的知名演员,没有人能料到,突然有一天他会出现在音乐剧的舞台上,开口唱了起来。“虽然都是舞台艺术,但对我们来说,这是跨行业了。”在接受青年报记者专访时,他坦率地说,自己对多元化转型“非常骄傲”,“我想用3年的时间,看看自己的音乐剧演员身份会进展如何——我很想做舞台上的‘六边形战士’。”2024年龙年,他也希望自己能保持龙马精神,迎接挑战。

青年报记者 陈宏

►陈铨之(右)新年挑战多元化转型。

本版均为受访者供图

知名舞者陈铨之：

龙年要变身“六边形战士”

“30多岁了，
发掘更多可能性”

陈铨之从未想过有一天，自己的工作标签会多一个“音乐剧演员”。

2020年，著名音乐剧人李盾监制了音乐剧《重生》，他邀请了已是著名舞者和编舞的陈铨之加盟，担任该剧的编舞以及剧中舞蹈部分的一名主演。“在这部剧中，我结识了导演周可，他可以算是我真正进入音乐剧行业的领路人，”陈铨之在《重生》之后，对音乐剧萌发了极大的兴趣，他问周可“你说我要不要去唱音乐剧”，周可回他“你先知道自己要做什么，然后就去做好了。”

陈铨之想唱歌的内心根源，可以追溯到二十多年前。孩童时期，他学的是声乐，一度跟着兴趣班的老师练唱，但不久之后，舞蹈演员出身的母亲觉得，他马上将迎来变声期，后面会练成什么样还未知，“她怕我变声嗓子变坏了，说不如还是练舞蹈吧。”

陈铨之在舞蹈领域，已经证明了自己的天赋，除了活跃于国内舞台，担任过很多舞剧的主角，还经常出国交流演出。但在《重生》剧组，他的唱歌之梦再度被点燃，“毕竟也已经30多岁了，

我想发掘自己更多的舞台可能性。”

他面试了音乐剧《道林格雷的画像》中文版剧组，而在此前，他并不知道，这部音乐剧的导演依然是周可。缘分的奇妙，让他坚定了音乐剧这条路，从《道林格雷的画像》开始，到《玉人歌》《周生如故》，再到正在上演的《娜塔莎·皮埃尔和1812年的大彗星》，他一步一个脚印，让越来越多的观众认识了自己。

从想象自己张嘴
到真在台上唱歌

转型并不容易。除了表演方面需要不断调整和适应，陈铨之面临的巨大挑战，还是张开嘴唱歌。

“你要让一名专业舞者张开嘴去说台词，再让他去唱歌，你不知道我经历了什么。”他找了老师上课，但成年人的工作节奏都很忙乱，所以他的课程并不规律，“我会主动问老师忙不忙，不忙我就去他家上课。当然更多的学习还是在剧组里，我会一直观察专业音乐剧演员是怎么唱的，他们一个声音出来得比较特别，我就会问他的发声原理，然后像小孩学步一样跟着练基本功。”

他把自己定位为“孩子的状态”。“尽管我确实参加过很多演

出，有和很多艺术家合作过的经历，但这又怎样？想着这些，我会固步自封，但凡有想要学习的心态，就得把所有的外在东西全都扔掉，就抱着学习的态度。”他目前的角色，还没有到需要独唱的程度，他的表演他也自认为“有时候还略有点偏外在”，但陈铨之仍然非常自豪，“我34岁了，但我现在这种高强度的训练和自律状态，我其实是把自己当成24岁去对待的。”

在过去的2023年，陈铨之在新进入的音乐剧领域交出了不错的成绩单，他自己也是感慨万分，“从想象自己张嘴到真的在台上唱歌，这一步真的很奇妙”。观众的反馈和鼓励，也让他对自己的“六边形战士”之梦，充满了信心——他说自己在更遥远的未来，也许还会尝试做导演等主创工作，“如果每个岗位都有过实战经验，那可能我能一瞬间想到或者使用的舞台语言，就会很丰富了。”

2024年是龙年，龙马精神也成为中国人彼此祝福和给自己打气的高频词，陈铨之希望，自己可以永葆一颗奋斗的心，“我内心一直认为我会是个人物，但是，你要真的是个人物的话，你得经得起检验，对吧？我们不能总是在脑海中想象，那没有意义，去做就好了！”

退役成为新起点 于海开启新赛道

青年报记者 张逸麟

本报讯 1月10日，就在中国男足出战亚洲杯之前，前上海海港队前锋于海收到了一件中国国家队的21号退役球衣，这是国足为了感谢这位功勋老将而特意为他定制的。今年年初于海宣布退役，37岁的年龄对于球员来说已是暮年，但对于人生来说却是正当时，从一线队退役远远不是足球生涯的终点，相反只是另一段绿茵之旅的起点。

从追风少年
到功勋老将

出生于河南洛阳的于海与上海这座城市有着很深厚的渊源，17岁开始足坛生涯的起点就是在上海，当时代表上海国际亮相中超赛场。20岁的于海则选择了留洋，加盟了荷甲联赛维特斯队，成为第一个在荷兰赛场进球的中国球员，那一年于海还跟随国青参加法国土伦杯，帮助球队闯入决赛并获得铜球奖，这位追风少年也被当时的中国球迷寄予厚望。

2009年重返国内足坛后，于海成为国家队常客，并素有福将之称。中国男足两次高光时刻都有于海的身影，2010年在东亚四强赛中国队与韩国队的比赛中，于海头球破门首开纪录，帮助国足3:0完胜韩国，打破了32年不胜韩国的魔咒；2015年亚洲杯，他的任意球破门为国足绝杀沙特，又打破18年不胜沙特的魔咒，国足小组赛三连胜从死亡之组突围，以小组第一昂首晋级八强。在为中国队出战的71场比赛中，于海打入11粒进球。这名诚恳、勤勉的球员得到了历任国家队主教练的信任。

上港集团从徐根宝手里接手上海海港队后，于海回到了上海，加盟了上海海港，并在球队效力了整整9年，其间出战229场比赛，贡献10粒进球和16次助攻。多次伤病的侵袭导致于海的职业生涯没能继续突破，但是他的为人和职业素养获得了所有人的好评。

刚刚加盟海港队时，于海还经常出现在进攻线上，而为了球队阵容的需要，他的位置也越来越往后，很长一段时间都是与蔡慧康、艾哈迈多夫等人搭档双后腰，到了职业生涯的最后时期，于海主要担任球队的左边后卫，可以说时哪里需要往哪里填。这一点也是上海海港球员的优秀传统文化，吕文君、王燦超等人也

都有这样的经历。

上赛季于海助力上海海港第二次获得了中超冠军，赛季结束后于海宣布退役，对他而言以一个中超冠军告别球员生涯也是最好的结局了。

以愚公移山精神
培养后备的人才

成为教练也是于海在足球生涯转型时的首要考虑，为此他也一直在学习。今年宣布从一线队退役的同时，于海也转为上海海港U21队伍助理教练，将以新的身份，继续舞动绿茵梦想。

上海海港U21青年队上赛季在主教练陈旭峰的率领下取得了青超亚军，今年球队将出战中乙联赛。这也意味着2024赛季上海海港将有2支职业球队，征战男足联赛，除了中超赛场全力争取卫冕之外，他们也期待在中乙联赛中，展示绿茵风采。这个春节，海港U21的球员们放弃了假期，全队奔赴韩国进行拉练，为备战新赛季中超做准备。而作为整个职业生涯充满波折和传奇的名将于海，也必然会在助理教练岗位上帮助小球员们更好地更快地适应职业联赛。

上海海港足球俱乐部始终敬佩于海的职业态度和敬业精神。俱乐部也希望于海继续追求理想、坚定信念，快速适应新的岗位及身份转变，在人生另一片天地中展现自己全新的风采。身为海港青训总监，并担任国青主帅的成耀东曾经在陕西执教过于海，如今则成为青训战线的同志，成耀东认为于海会胜任青训教练的岗位，“于海本身的性格也比较开朗，以后要逐步踏上教练岗位，我觉得是一件好事。”成耀东说，“中国足球需要这样年轻的、踢过职业联赛也经历过国家队历练的教练，他现在准备从青训开始做起，我相信这样一步步积累会对他有很大帮助。”

目前中国足球正处于非常艰难的时期，青训对于中国足球的未来格外重要。这个春节期间，徐根宝迎来了80大寿，其间他非常严肃地表示，中国足球的现状，没有捷径可走，只有愚公移山一条路，愚公干一辈子，子子孙孙接着干。他也希望昔日的弟子们在退役后也继续从事青训事业，而于海如今已经走上了足球生涯的另一条赛道，以愚公移山的精神为中国足球培养后备人才。



今年年初于海宣布退役。